

PRANJE RUKU

Pandemija koronavirusa podsjetila nas je na važnost jednostavne higijenske mjere, pranje ruku jedna je od najvećih medicinskih dostignuća. Pravilna i redovita higijena ruku, odnosno redovito pranje ruku, dobar je, jednostavan i jeftin način sprječavanja širenja mnogih zaraznih bolesti, koje se mogu prenijeti nečistim rukama.

Redovito i pravilno pranje ruku djeteta treba usvojiti kao naviku već u ranom djetinjstvu. Stoga je važno da roditelji, uz odgojitelje, svakodnevno potiču i educiraju dijete na provedbu.

Kada treba prati ruke?

PRIJE:

- jela (obroka)/uzimanja hrane
- svake aktivnosti koja uključuje dodirivanje usta, očiju i nosa

POSLIJE:

- igara u prirodi, dvorištu i pješčaniku
- korištenju toaleta
- kašljanja ili kihanja
- brisanja nosa
- kontakta s bolesnom osobom
- kontakta sa životinjama
- bilo kojeg slučaja u kojem su ruke potencijalno kontaminirane

POSTUPCI PRI PRANJU RUKU:

1. podignite rukave;
2. namočite ruke pod mlazom tekuće (po mogućnosti tople) vode;
3. nasapunajte ruke;
4. dobro istrljajte dlan, nadlanice, područja između prstiju i ispod nokta (20-30 sekundi);
5. isperite ruke pod mlazom tekuće vode;
6. osušite ruke papirnatim ručnikom;
7. odložite papir u koš te spustite rukave.

U cilju stjecanja higijenskih navika pranja ruku, s djecom treba raditi svakodnevno, kod kuće, u vrtiću individualno ili u manjim skupinama te ih se ne smije požurivati.

Cilj ove aktivnosti je poticanje kulturno-higijenske navike kroz pjesmu.

Putem videozapisa potiče se i razvoj slušne i vizualne osjetne obrade. Kroz priču o prstićima djecu se potiče na redovito izvršavanje higijenskih navika (pranje ruku, češljanje, ...).

Putem ove aktivnosti kod djece se, ovisno o njihovom stupnju razvoja i interesima, potiču sljedeće vrste djelatnosti:

- životno-praktične i radne (aktivnosti vezane uz biološke potrebe i njegu djeteta – pranje ruku, češljanje)
- umjetničko promatranje filmskoga djela
- raznovrsno izražavanje i stvaranje djeteta (pjevanje, plesanje)
- istraživačko-spoznajne (namjerno učenje i vježbanje postupaka, ponašanja, pravila - pravilno pranje ruku)

Pripremila

Julija Zalović, odgojiteljica